

让前方 一路阳光

YILU YANGGUANG

晓霞 编著

蝴蝶如要在百花园里得到飞舞的欢乐，
那首先得忍受与蛹决裂的痛苦。

让前方 一路阳光

YILU YANGGUANG

晓霞 编 著

蝴蝶如要在百花园里得到飞舞的欢乐，
那首先得忍受与蛹决裂的痛苦。

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

让前方, 一路阳光/晓霞编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6486 - 0

I. ①让… II. ①晓… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 020261 号

让前方 一路阳光

编 著 晓 霞
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)
电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 7^{1/2} 字数 150 千字
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
社内编号 9366 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 84657880



前言



人的一生，成功、事业、财富、金钱、幸福、亲人、朋友、地位、权势，到底什么才是最重要的？有的人一生追求物质上的享受，成为金钱名利的奴隶，到最后，人生的享受只限于物质上的，有的人会因此而万分满足，也有人会空虚、会被寂寞包围，甚至后悔。一个关注精神世界的人，把一生都用到求学、提高心智上，而忽略了物质上的追求，有的人会因为精神上的富足而无悔，也有人会因为物质生活的潦倒而动摇、懊悔。无论人生得到什么，这一切都是人们向宇宙所求得的。虽然人与人不同的价值观决定了不同的人生和不同的命运，但可以肯定的是，正能量能够成就美好的人生。

那么，什么是正能量呢？所有积极的、健康的、催人奋进

的、给人力量的、充满希望的能量，就是正能量。只要是为了好的结果、好的方向，有益于公众、集体利益的行为，我们就可以称之为正能量。

本书就是结合生活中所发生的一切，向我们展示了强者的生存法则，让我们从中不仅能够获得人生启示，更重要的是指出了从普通人走向精英阶层的奥秘。

目 录

|第一章|

与正能量一路同行

自立 / 3

自信 / 5

自尊 / 7

责任 / 10

毅力 / 14

善良 / 18

宽容 / 19

果断 / 24

勇敢 / 26

热情 / 29

勤奋 / 33

节俭 / 35

爱心 / 38

学习与思考 / 41

|第二章|

善待生命

珍惜生命，为生命祝福 / 45

善待生命，好好活着 / 49

简单生活就是享受生活 / 54

别让挥霍成为一种病 / 58

知足才能常乐 / 63

攀比夺走了你的快乐 / 67

快乐其实很简单 / 71

快乐地做琐碎的事情 / 76

走自己的路 / 79

嫉妒是人生的毒药 / 84

与人分享 / 89

|第三章|

尊重你的工作

薪水，不是工作的全部 / 97

我工作，我快乐 / 102

选择你最感兴趣的工作 / 106

做你最擅长的事 / 110

热爱你的工作 / 114

将敬业当成一种习惯 / 119

清晰目标，明确梦想 / 126

逐步实现你的目标 / 130

你无法独自成功 / 134

在合作中寻找快乐 / 139

学会管理时间 / 144

轻松化解工作压力 / 150

| 第四章 |

做自己的主人

正视自己，善待自己 / 157

你的人生，你做主 / 163

宽容更有力量 / 168

人际交往要以诚相待 / 173

要按自己的意愿行事 / 178

不要违背心的意愿行事 / 182

战胜自卑情绪 / 186

适可而止，切莫贪图 / 190

放飞心灵，还原本性 / 195

|第五章|

拥有健康

健康新概念 / 201

睡出健康来 / 204

戒除影响健康的生活习惯 / 208

坏习惯毁健康 / 213

常用健身方法 / 216

随时随地都可以锻炼身体 / 220

不要讳疾忌医 / 227

第一章

与正能量一路同行



自立

流自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠人，
靠天，靠祖上，不算是英雄好汉。

李嘉诚，众所周知，是香港地区巨富。他在教育孩子方面，有自己的独到之处。对于孩子的人格和品性的培养，他是非常在意的。当两个儿子成长到八九岁时，他就开始让孩子们参加董事会，让他们列席“旁听”，偶尔还会让孩子们“参政议政”，他的目的主要是要让孩子们学习他“不赚钱”用自立、自信、自尊制胜的门道。

几年后，他们都以优异的成绩取得美国斯坦福大学的毕业资格，两个孩子都想在父亲的公司里施展抱负，成就一番事业，然而被父亲果断地拒绝了：“你们还是自己去打江山，让

实践证明你们是否合格，然后再到我公司来任职，现在我公司不需要你们。”两个孩子相继去了加拿大，一个从事地产开发，另外一个从事投资银行的工作。在这个过程中有许多难以想象的困难都被他们克服了，他们不仅把公司和银行办得蒸蒸日上，而且也成了加拿大商界出类拔萃的人才。

事实证明，父亲的“冷酷无情”，把孩子们逼上自立、自强之路，不仅锻炼了他们的勇敢、坚毅，而且也造就了他们不屈不挠的人格和品性。

自信

自信心有一种力量，它能够把你自己提升到无限的巅峰，你的思想此时也充满了力量。它是人心智的催化剂，给人以心灵的指引。如果把信心与思想结合起来，你的潜意识中的心灵就立刻接收到震波，随之会将震波转化为精神的对等，然后再将这种精神的对等物传送到“无限的智慧”。

有一个小女孩时常低着头，她的名字叫宁宁。她一向很自卑，总是觉得自己长得不美丽。有一天，她到饰品店去买了只蓝色蝴蝶结。她戴上蝴蝶结很漂亮，店主不住地赞美她。宁宁虽然并不相信，然而她却很开心，高兴得昂起了头，想让大家看看她漂亮的样子，以至于在出门时与人撞了一下都没在意。

宁宁走进教室，正好迎面碰上班主任。“你昂起头来真

美！”班主任爱抚地拍拍她的肩说。

就在他戴蝴蝶结那一天，有许多人赞美她。宁宁心里默默地想，她之所以受到许多人的赞美，蝴蝶结功不可没。当站在镜子前时，她才发现头上根本就没有蝴蝶结，这才想到一定是出饰品店时被人碰掉了。

自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。贫穷抑或富有，美若天仙抑或长相平平，只要昂起头来，快乐就会与你相随，而且会使你变得可爱迷人——每个人都喜欢的那种可爱。